Université Angevine du Temps Libre

CONTACT

n°125 *mai 2014*

Editorial

Une fois de plus la fête de l'UATL a été une grande réussite. Qu'on le mesure au nombre et à la qualité de ceux qui sont montés sur scène, au plaisir évident d'une salle bien remplie, à l'empressement mis à accéder au buffet, le succès de cet après midi a été massif et partagé. Merci à tous ceux qui ont participé à cet évènement qui demeure un temps fort dans le calendrier de nos activités annuelles.
Et ils sont nombreux et variés les uatéliens qui collaborent à cette fête : on songe bien sûr à ceux qui montent sur scène, encadrés par les bénévoles responsables des ateliers; mais il faut aussi mettre en avant le travail considérable fourni en amont de cette manifestation pour en assumer les aspects matériels: location de la salle, choix du traiteur, réalisation du déroulé et du programme, transport du matériel, mise en place de la sono et dispositif scénique, installation de la salle, préparation de la billetterie et accueil aux portes, opérations de comptabilité ...

C'est là que nous avons un problème dont il faut que le président vous entretienne : c'est aussi son travail de tirer la sonnette d'alarme avant qu'un problème ne se pose dans l'urgence au risque de devenir insoluble. Pour dire les choses sans fioritures, les bonnes volontés s'usent à force d'être sollicitées, s'agacent même que l'on considère leur engagement comme un dû, acquis au bénéfice de l'association qu'ils servent sans limite de temps. Je sens bien que pour certains d'entre eux le temps est proche où ils diront avec regret mais ils le diront : *cela suffit, je renonce*. La conclusion s'impose : il faut trouver de nouvelles bonnes volontés et cet éditorial doit être pris pour ce qu'il est: un appel pressant à l'engagement de nouvelles bonnes volontés.

Et s'il fallait se résigner à n'organiser la fête que tous les deux ans en alternance avec la grande exposition de nos artistes? Ceux qui regretteraient cette évolution (j'en serais d'ailleurs) doivent rapidement se mobiliser et venir nous dire : oui, nous sommes d'accord pour venir vous aider à organiser la fête de l'UATL des années à venir.

Le Président,

Alain JACOBZONE

Sommaire

1- L'exposition
2- Editorial
3- Réinscriptions
4- Sculpture papier
5- Marches Mai
6/7- Les nouveautés
8/9- Le judaïsme
10/11– La marche nordique
12/13- La fête
14- La chorale
15- Bombardement d'Angers
16- Affiche Bombardements

Photos :

Eric Henry
Jean Vaumoron
Helen Desbrugères
Catherine de Parcevaux
Catherine Garandeau

UATL-ECA n° SIRET 433 449 097 00016

À l'hôtel de Lancreau – 14, rue Pocquet de Livonnières - 49100 ANGERS
Tél. 02 41 88 96 41 – Mel : uatleca@orange.fr – Site : www.uatl-eca.fr

CONTACT Journal des adhérents de l'UATL-ECA
Directeur de la publication : Alain Jacobzone
(mel du journal : **uatl.com@orange.fr)**
Tirage : 1800 ex – LGL IMPRIMERIE 85 r Ferdinand Vest 49800 TRELAZE (02 41 69 05 05)
- Dépôt légal 2eme trimestre 2014 -

Les Réinscriptions année 2014/2015

A peine venons-nous de terminer l'organisation de l'année en cours, qu'il a fallu penser au programme de l'année 2014/2015. Les bénévoles le savent bien, puisque nous les avons déjà mis à contribution pour se projeter dans la dynamique de la rentrée prochaine.

Le programme 2014/2015 est déjà sous les presses de l'imprimeur.

Il sera à disposition sur le site et en version papier au secrétariat à partir du 9 avril.

Les bénévoles qui bénéficient de priorité d'inscriptions devront, pour bénéficier de cet avantage, rendre leur dossier par retour et au plus tard le 18 avril.

Les dossiers des adhérents devront être déposés au plus tard le 28 mai.

Les dates des vacances de pâques nous obligent à faire ce calendrier un peu rapide, merci de bien vouloir le respecter. Un travail important, qui demande beaucoup de temps, est à faire en aval, si l'on souhaite pouvoir vous adresser les bulletins de réinscription dans les délais prévus.

Pour remplir les formulaires de réinscriptions, nous vous rappelons :

- *Un seul numéro d'activité par ligne.*
- *Pas de « ou », en effet à la saisie, seul le premier vœu est pris en compte.*
- *Inscrire vos vœux par choix prioritaire décroissant.*
- *Les ateliers dans lesquels vous êtes préinscrits doivent être mis en 1er choix dans le cas d'une seule préinscription, en choix 1 et 2 pour 2 préinscriptions etc.*
- *Ne pas oublier de consulter les « conditions particulières », à l'article 5 de « l'organisation universitaire », document qui vous est remis avec le programme ainsi que le « mode d'emploi » pour les réinscriptions.*

Les modifications, comme l'an passé, seront limitées à 2 par dossier et se dérouleront du 22 septembre au 10 octobre.

Pour vous aider dans vos choix, vous aurez sur le site à votre disposition les places restant disponibles dans chaque atelier.

Les inscriptions des nouveaux adhérents se feront à partir du mardi 16 septembre à 13 h.

Toutes ces recommandations sans doute vous paraissent un peu compliquées, mais saisir environ 12 000 lignes de vœux, c'est aussi une lourde entreprise.

Bonne réinscription à tous.

Université Angevine du Temps Libre
14, rue Pocquet de Livonnières 49000 ANGERS
Tel 02 41 88 96 41 Site: www.uatl-eca.fr
Programme des activités
2014-2015

Chantal HARDY
Secrétaire Générale

La sculpture : un art à découvrir

L'exposition de l'UATL a révélé des sculptures étonnantes et colorées à découvrir.

Georges Delahaye, animateur de cet atelier, est avant tout un passionné de communication, il aime les rencontres. Il a donc eu l'idée en avril 2013 d'apporter aux Uatéliens la possibilité de s'exprimer dans des réalisations sculpturales grâce à une technique ludique et facile. Pas besoin de s'appeler Giacometti, Auguste Rodin ou Camille Claudel, pour se faire plaisir dans cet atelier où la joie et le rire font partie intégrante du travail des œuvres.

« La technique du papier mâché a d'abord existé en Chine, avant que des techniques plus efficaces soient inventées en Europe. Le britannique Henry Clay obtint en 1772 un brevet pour son papier mâché. C'est un matériau qui fut très utilisé au cours du XIX^e^ siècle pour construire des poupées avant l'apparition du plastique. Le papier mâché n'est pas seulement réservé à la réalisation de masques, décors et bibelots éphémères », il est aussi utilisé pour la création artistique.

C'est bien le sens que M. Delahaye a donné à son cours : « la sculpture n'est pas une activité compliquée. Au contraire, avec un brin de créativité et surtout d'envie, on peut faire des merveilles.

Un peu de temps, de recherche et une touche de travail manuel, on obtient de très beaux objets déco, mieux des œuvres d'art personnelles telles animaux, personnages, formes architecturales ». Il propose pour cela une technique rapide : la première étape consiste à créer une forme grossière de la sculpture à l'aide de fil de cuivre, ensuite de la recouvrir de papier blanc (nappes de papier) avec de la colle de tapissier et de l'habiller de papier coloré (tiré des hebdos comme l'Express, le Point, le nouvel Obs et des magazines ou des publicités…).
Le choix du papier induit la couleur du futur objet qui est ensuite couvert de résine que l'on peut également colorer, d'où l'importance du papier coloré mais non glacé. Les « élèves » assidus ont donné à voir de belles statuettes lors de l'exposition des ateliers artistiques de l'UATL dans les salons Curnonsky et ont eu un retour élogieux. « Ce qui est agréable dans cette activité artistique c'est qu'elle est tout de suite valorisante » précise Georges Delahaye. L'atelier est proposé au rythme de trois heures, un vendredi tous les quinze jours ce qui permet une assiduité facile et indispensable tant pour la progression individuelle que pour le groupe.

Propos recueillis par Helen Desbrugères

Pousse-pousse !
Monique Grall "Mograll"

La Danseuse
Agnès Bouyer

Photo de classe

MARCHES DU MERCREDI	**A.783** - 4 à 6 km	Louis **TRIPARD :** 02 41 66 43 67
Gérard JASNIN	Marie-Paule **TRIPARD :** 02 41 66 43 67 Madeleine **NAULEAU :** 02 41 44 28 84	Jean-Claude **MÉDA :** 02 41 68 50 62 Mylène **CHARNACÉ**
14 mai	RV Foch-Maison Bleue **bus n° 3 Direction Mûrs-Erigné** à 14 h 00 ou 14h 18 Arrêt : Mûrs-Erigné (terminus) (en boucle)	
21 mai	RV Mail (poney) à 14h car CAA pour **Le Guédeniau** (en boucle)	
28 mai	RV Foch-Maison Bleue **bus n°1 Direction Belle-Beille** à 14h Arrêt : Montesquieu (Etang St Nicolas, en boucle)	

RANDONNÉES DU MARDI mail **: randonnee-781@orange.fr**	**A.781** – env. 8 km	**Départ** : 13h30 Le mail Brasserie "Le Glacier" **Retour** : 17h30. Le mail Brasserie "Le Glacier"
Portable du groupe**:** 07 81 15 83 84 **Jean-Yves HAUMONT**	**Christian BLOND ; Mylène CHARNACÉ ; Michel FILLOUX** **Jean-Paul FLEURY ; Maryvonne VOISINE ;**	
13 mai	**Pruillé** : départ rd 191 (route de Grez-Neuville) « le port» - retour au point de départ.	
20 mai	**Le Coudray Macouard** - journée pic nic- départ: 9 h jardin du mail- retour 17h 30.	
27 mai	**Loiré**- place de l'église- retour au point de départ.	

RANDONNÉES DU MERCREDI Tél. portable : 06 76 16 78 11	**A.782** - 9 à 10 km	**Départ** : 14 h Le mail face Brasserie "Le Glacier" **Retour** : 18 h Le mail face Brasserie "Le Glacier"
Jean-Yves POIRIER : 02 41 69 66 63	**mail : jypoirier.clerc@wanadoo.fr**	**Jean-Paul GIFFARD - Alain LEGEAY**
Jacques RENAULT : 02 41 25 18 26	**Claude HAYS**	**Roland LEBICHE - Renée MEANO**
14 mai	**Sortie Journée Pique-nique : Les SABLES d'OLONNE** (inscription et documents dans les cars). - *DÉPART* : 7h, place de la Rochefoucauld. - Retour à Angers vers 22h**. -**	
21 mai	**GREZ-NEUVILLE---Le LION d'ANGERS (rando en ligne)** : *DÉPART* : Parking nord de l'église (rue des Borderies) à Grez-Neuville. - *ARRIVÉE* : L'Isle-Briand au Lion d'Angers. -	
28 mai	**LOUERRE :** *DÉPART* : Parking place de l'église. - Retour au point de départ**.**	

-

RANDONNÉES DU VENDREDI Tél. portable: 07 86 18 17 14	**A. 780** - 10 à 13 km	**Départ** : 13h mail face Brasserie "Le Glacier" **Retour :** 17 h bas de la place Leclerc
Didier **BIBARD :** 02 41 80 49 22	Bernard **DAUDU :** 06 74 58 39 00	Gérard **LUSSON** : 02 41 43 04 86
Nadine **BLUTEAU** : 02 41 66 35 01	Claudine **ESSEUL :** 06 18 55 27 07	Christian **MAZE :** 02 41 44 92 34
2 et 9 mai	**Vacances scolaires**	
16 mai	**VERIGNE :** D : Bord de Sarthe à l'entrée en venant de Briollay et retour même lieu.	
23 mai	**Piquenique annuel :** Matin : Rando en forêt de Bercé . Départ 07h45. A-M : visite d'un jardin : le petit Bordeaux à Ecommoy - Retour vers 18h00 . Coût : 9 euros. Inscription dans les cars.	
30 mai	**Pont de l'Ascension**	

Des changements, des nouveautés

Comme chaque année, le mois de juin est un mois de bilan pour nos animateurs bénévoles. Certains ne renouvelleront pas leurs activités d'autres les remplaceront. Nous accueillerons aussi de nouveaux. animateurs qui vont vous proposer de nouvelles activités à la rentrée prochaine.

Animateurs qui arrêtent leur participation:

BONNAURE Christian - CESBRON Joseph - DEBRA Y Jean-Pierre - DUPRAT Christian - GENDRON Christian - JONCHERA Y Jean - MUZELLEC Raymond - THIBEAU Michel - AUMIAUX Monique - COLEMAN Maggie - COLLAS Paulette - DUPRAT Montserrat - GIMMERTHAL Yvanne - GUET Anne - JARRY Jocelyne - QUECHON Martine - WESTER Chantal.

Certains ne seront plus animateurs mais assistants comme : FOUASSIER Pierre - PIAU Joël - TRIPARD Louis - BELLARD Marie-Thérèse - CARLIER Andrée-Caroline - DUTHE Josiane - GOSNET Arlette.

Nouveaux animateurs et/ou assistants devenant animateurs:

Bienvenue aux nouveaux animateurs qui prennent la relève et qui vont nous faire découvrir d'autres richesses que Contact détaillera dans ses prochains numéros :

DU PELOUX Dominique (Anglais 102) - DJIMET-BABOUN Armand (L'Afrique subsaharienne 312) - GITTON Michel remplace BOUGRAIN Claude (Informatique familiale 1 - 412) - BOUGRAIN Claude remplace CESBRON Joseph (Informatique familiale 2- 422) - RONCIN Véronique (Atelier libre peinture, dessin 557) - DARMAILLACQ Noëlle remplace DUTHE Josiane (Théâtre 571) - SIGUIER Raymonde remplace BELLARD Marie-Thérèse (Gymnastique dynamique 701) - VENDE Marcel remplace CARLIER Andrée-Caroline (Entretien gymnastique 703) - BENESVILLE Michèle remplace GOSNET Arlette (Entretien physique 707) - COTEREL Marie-Anne remplace BELLANGER Odette (Natation 760-761) –

Chaque fin d'année charrie sa provende de nostalgie et même de regrets : c'est le moment où l'on nous annonce le départ de quelques animateurs. Ainsi donc nous serons privés de leur savoir et de leur soutien. Mais leur dévouement depuis de nombreuses années leur ouvre largement les droits à une retraite bien gagnée !
Qu'ils soient donc chaleureusement remerciés et assurés de la réelle reconnaissance de l'administration de l'UATL et de leurs élèves (souvent devenus leurs amis) et au-delà de tous les adhérents.

Le Président

POUPARDIN Gérard remplace FOUASSIER Pierre (Tennis 770) - CHARNACE Mylène remplace TRIPARD Louis (Marche d'oxygénation 783) - BANNIER Robert (Marche nordique 785, voir article ci-après) - BENESTEAU François remplace PIAU Joël (Tarot 833) - POUPARDIN Noëlle (Poker texas hold'em 834) - DESBRUGERES Helen (la dictée à l'UATL).

Pour l'activité "la dictée à l'UATL" il n'y a pas lieu de s'inscrire car celle-ci a le statut des conférences. Il appartiendra à celles et à ceux qui veulent retrouver quelques bases d'orthographe, de grammaire ou de vocabulaire tout en s'amusant, de retirer un ticket à l'accueil pour participer à ces dictées qui auront lieu le 3ème lundi après-midi de chaque mois. Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette activité sinon l'envie de partager un moment convivial entre Uatéliens.

Animateurs qui élargissent leur champ d'activités :

RENOU Jocelyne (1 nouvel atelier 214 Lecture à haute voix) - GUERY Marie-Anne

(1 cours 1ère année supplémentaire sur l'Histoire du féminisme du Moyen âge au début du XXème siècle 315) FAUCHOUX Colette (1 cours 1ère année supplémentaire sur L'esprit des lumières 343) - MATTOUT Edgard (1 cours 1ère année supplémentaire sur le Judaïsme 365) - BILLERAULT Georges (1 cours 1ère année supplémentaire atelier Théâtre 569) - GAUSSON Jean-Marie (1 cours 1ère année supplémentaire Flûte à bec 573) - PASSERAT DE SILANS Yves (1 nouvel atelier 362 Découverte de l'objet ancien) - BOISSENOT Claude (1 nouvel atelier 371 Un même sujet, plusieurs artistes) - GITON Patrice (1 nouvel atelier 506 Filmer et mettre en ligne l'UATL) - TIREFORT Alain (1 nouvel atelier 372 Images/représentations - histoire) - COTTEREAU Jean-Pierre (2 cours de Golf supplémentaires 796 et 797).

Activités qui changent d'intitulé:

Colonisations /décolonisations (atelier 313 animé par TlREFORT Alain) devient: Le monde africain; l'ère coloniale, mythes et réalités.

Histoire de la construction européenne (atelier 315 animé par VERIN Philippe) devient :
Les nationalismes en Europe XIX XXIème siècle (atelier 314).

Merci à tous ceux qui créent de nouvelles activités et prouvent un engagement encore plus fort

Activités qui ne seront pas reconduites:

Anglais 103 et 104 - Anglais 113 - Anglais 115 - Espagnol 141 - Grec ancien 172 - Atelier littérature bizarre 211 - Histoire et civilisation britanniques et américaines 303 - Histoire des relations internationales 311 - Accidentologie et prévention 334 - Culture et violence 339 - Histoire et art sacré: Bible et art 350 et 363 - Sociologie des religions 358 - Finances publiques 390 - Montage vidéo 443 - Electricité, production électrique 463 - La physique pour les nuls 471- Approche de l'abstraction 560 - Gymnastique 709 - Relaxation dynamique 730 - Réflexologie plantaire 734.

Helen DESBRUGERES

Trois photos d'animateurs choisies au hasard !

Chantal Wester

Joseph Cesbron

Jocelyne Jarry

CERCLE DE LECTURE - Activité 209 - Marie-Thérèse LEFOUR
le lundi 12 mai à 15 h salle 208

TRACY CHEVALIER *La dernière fugitive*

Présenté par Joseph Loizy

Dans ce roman, Tracy CHEVALIER présente une jeune femme remarquable, Honor Bright, belle, intelligente, douce et d'une personnalité forte. Le roman se déroule dans l'état de l'Ohio, dans les années 1850, où s'installent de nombreux Anglais et où passent de nombreux Noirs en fuite et activement recherchés. Honor, de religion quaker, veut apporter son aide à ces Noirs, malgré la désapprobation de son entourage, des siens y compris, et l'action très vive d'un chasseur d'esclaves. Son attitude ne sera plus tenable, elle aussi va fuir. Tracy CHEVALIER nous offre, à nouveau, une œuvre de valeur et profondément attachante.

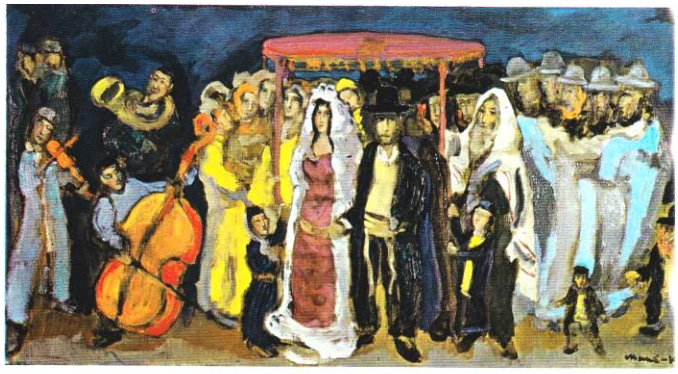
Les errances du Judaïsme

Loin d'être perdu, Edgard MATTOUT navigue avec passion et compétences dans son atelier qu'il a créé en octobre 2013. Il accompagne 15 Uatéliens dans ses voyages pluriels pour faire connaître le Judaïsme à travers le temps et l'espace.

Juriste, il a partagé ses savoirs et ses connaissances en matière de droit de l'Urbanisme et a aidé certaines collectivités locales sur les chemins rigoureux des projets urbains.
Déjà à l'âge de 10 ans, il se passionne pour l'Histoire, les Arts et les Religions. C'est donc naturellement et pour le plus grand plaisir de son auditoire amateur qu'il développe une méthodologie originale pour évoluer dans l'Histoire compliquée du Judaïsme.

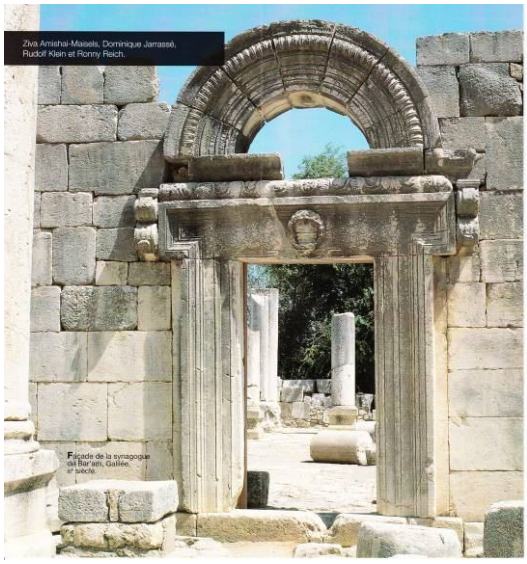
Un voyage dans le temps et dans l'espace
Son voyage dans le temps parcourt 38 à 40 siècles. Cette longue période méritait que son atelier, prévu pour un an, s'étale sur un cycle de 2 ans et décompose l'Histoire du Judaïsme en 2 périodes de 1300 avant J.C. à 1800 de notre ère et de 1800 à 2013.
Il développe ainsi les différents mouvements de cette civilisation errante jusqu'à la fondation d'Israël et son indépendance le 14 mai 1948. Pour cela, il s'appuie sur la géographie avec les différents périples des Juifs à travers le monde et recherche dans l'architecture sur les continents européen, africain et américains les traces de leur établissement ; il va même jusqu'aux Antilles et en Chine et bien sûr aux Etats-Unis pour trouver les témoignages quelquefois méconnus de leur passage ou de leur installation.

L'étude des Arts judaïques
Edgard Mattout propose, à travers l'Art, des études très vivantes bien qu'on ait longtemps ignoré l'art juif du fait de l'interdiction de toute représentation humaine. Cependant, il rappelle que des fresques datant du 2ème siècle après J.C., découvertes sur le site archéologique de Doura Europos situé à l'extrême sud-est de la Syrie, représentent des êtres humains.



30. Mané-Katz. *Le mariage* - 1928. Musée du Petit Palais, Genève.

Il aborde l'art synagogal et montre que la construction des lieux de culte est constante dans le monde tant pour les matériaux utilisés que pour la décoration ou l'orientation vers Jérusalem.
Grâce au mouvement du Judaïsme réformé du XIXe, un des courants héritiers du judaïsme progressiste apparu en Allemagne dans la mouvance de la Haskalah puis à son évolution vers un mouvement libéral, des artistes juifs ont commencé à peindre des visages et autre chose que des formes géométriques. L'Ecole de Paris a compté parmi ses membres des peintres d'origine juive ou non, croyants ou non, pratiquants ou non comme Amadeo Modigliani, Chaïm Soutine, Marc Chagall ou Emmanuel Mané-Katz.



« Ayant des racines juives mais non religieuses, je n'avais jusqu'à présent jamais trouvé par quel bout saisir la spécificité de la culture juive. Le résumé proposé pour cet atelier avec la notion d'Art a été déterminant pour moi. Cela m'a permis d'entrer dans le sujet par ce biais là et d'acquérir, au fil des cours, les bases de l'Histoire et de la Religion juives nécessaires pour approcher "l'art juif" et le situer dans son contexte.
L'extrême érudition de Mr Mattout et sa bienveillance à notre égard, même quand nous manifestons une ignorance totale des bases du judaïsme, a permis que se développe au sein de notre groupe une ambiance, certes studieuse, mais néanmoins détendue et conviviale. Aucun "pourquoi ?" ne l'irrite, et s'il ne peut pas répondre dans l'instant, il promet de" faire des recherches". Ce qu'il apprend, est pour nous, très nouveau, car l'école ne nous a rien expliqué sur cette histoire.
Ce que j'aimerais également appréhender c'est ce qui se rattache à la vie quotidienne comme la musique, la cuisine, les fêtes et les rituels, pour mieux comprendre ce qui, aujourd'hui, me semble encore si mystérieux. Mais peut-être l'aborderons-nous en 2ème voire 3ème année ? »

Susanna Leboisselier

Libération de l'Art oblige, Rembrandt, Dali et Picasso mettront dans leurs peintures de nombreuses références à l'art judaïque.

Prophètes et communautés hassidiques

Il reste bien évident que ces voyages seraient incomplets s'il n'était pas abordé le voyage éthique et religieux de ce peuple. Edgard Mattout côtoie donc les prophètes bibliques entre 1300 et 300 avant l'ère moderne parmi les fougueux-voyants : Elie et Elisée qui ont réalisé des miracles spectaculaires, les prophètes littéraires comme Amos et Isaïe qui exhortent et prédisent des malheurs et les gardiens de la foi, Jérémie et Ezéchiel, qui se lamentent et ont des visions messianiques. Le voyage rencontre les pistes des longues pérégrinations d'Ezra et Néhémie de Babylone vers la Terre Sainte.

La complexité de l'histoire juive permet à l'animateur d'errer parmi les Académies Rabbiniques de Tibériade, capitale de la Galilée, de Césarée entre – 220 et + 425 de notre ère et de la Babylonie entre + 220 et + 750, pour expliquer des passages du Talmud (Gémara, Midrachim,…) à ses « élèves ».

Plus proche de nous, entre 1760 et 1940, des groupes mystiques s'installent en Europe, aux Etats-Unis et bien sûr en Israël ce dont parle également notre spécialiste et plus particulièrement ceux de Belz, de Stamar, des Loubavitch et de leurs maîtres spirituels.

Que de noms, de lieux mystérieux à découvrir et à comprendre … la soif d'apprendre est bien là.

Embarquez-vous !

Alors, vous voilà fin prêt pour embarquer sur le navire d'Edgard. Mattout à la rentrée prochaine en vous inscrivant dans son atelier de première année, qu'il ouvrira pour 15 participants avides de nouvelles connaissances.

Et qui sait s'il n'envisage pas d'étendre les domaines de cette Histoire passionnante à l'Art rituel (utilisation des objets sacrés) et au travail des artistes et artisans qui les ont fabriqués ou à l'Art culinaire très riche et varié entre le Nord et le Sud et pourquoi pas aux courants philosophiques…Voilà encore bien des surprises !

Propos recueillis par Helen Desbrugères

Une nouvelle façon de marcher : la marche nordique….

Dans le n° 117 de février- mars, la revue Contact a fait la promotion de cette forme de marche très spécifique qu'est la marche nordique au travers d'une initiation proposée par l'Intrépide Angers Athlétisme.
L'engouement suscité par cette démonstration a été tel que l'UATL ouvrira à la rentrée un ou peut être deux ateliers consacrés à cette "marche active avec bâtons" ...

Historique de la marche nordique

La marche nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970. En 1997, naît la volonté de la fédération finlandaise de ski - loisirs et de randonnée de proposer au grand public ce que les compétiteurs de ski nordique ont toujours fait pour maintenir leur niveau d'entraînement pendant l'été.

Ni randonnée, ni jogging, la marche nordique est un sport de plein air qui fait travailler tout le corps pour le bien de tout l'organisme. Son secret ? Les bâtons.
Accessible à tous, l'exercice de cette activité sportive ne s'improvise pas pour autant. Il est nécessaire de bien connaître le mode de coordination des mouvements, la façon de tenir les bâtons et de les planter dans le sol.

Chaque séance, d'une durée de 1h30 se décompose en 3 temps :

- les échauffements (exercices gymniques avec les bâtons) : 10 à 15mn.
- le corps de séance : environ 1h (orientée suivant le niveau du groupe sur la technique, le renforcement, l'endurance par le biais d'exercices ludiques).
- les étirements avec bâtons : 10 à15mn.

La marche nordique se pratique de préférence sur un sol meuble et les sentiers de randonnée.

Le ministère de la santé recommande chaudement cette technique de marche.

Les bienfaits de la marche nordique

Ils sont nombreux. Les bénéfices pour la santé sont énergétiques, musculaires, respiratoires, cérébraux.

- La marche nordique tonifie le corps :
  Le mouvement de la marche nordique permet un renforcement de toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps. Contrairement à la marche et à la course traditionnelle, qui exploitent principalement les membres inférieurs, l'utilisation des bâtons qui fait travailler 80% de la chaîne musculaire favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou sont ainsi sollicités au même titre que les cuisses.
- La marche nordique permet de mieux respirer :
  La marche nordique stimule la fonction respiratoire, le rythme de balancier des bras et des jambes met à contribution la cage thoracique ce qui entraîne une meilleure ventilation des poumons et une élimination accrue des toxines du corps.
  Durant l'effort, l'activation cardio-vasculaire en marche nordique est comparable à celle d'un jogging à allure modérée ; la position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à la marche classique ce qui amplifie sensiblement les capacités cérébrales par une meilleure irrigation du cerveau).

- La marche nordique fortifie les os : Du fait de l'appui sur les bâtons, les articulations sont épargnées et le système osseux renforcé par les légères vibrations que procure le planter de bâtons.
  La pratique avec des bâtons téléscopiques atténue fortement ces bienfaits et elle est donc déconseillée pour une bonne pratique de la marche nordique.
- La marche nordique favorise l'amincissement :
  En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle. En entrant dans une plage d'endurance, cette activité permet au pratiquant de perdre du poids et d'éliminer des graisses.

CONTRE INDICATION : La marche nordique peut convenir à pratiquement tout le monde mais il existe des contre indications importantes : il faut éviter d'utiliser des bâtons en cas de tendinite sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds. Elle doit être pratiquée de manière modérée en cas d'arthrose.

Si vous décidez d'adopter cette nouvelle activité, munissez vous :

1. d'un certificat de non contre indication à la pratique de la marche nordique (qui sera impérativement exigé dès la 1ère séance).
2. de bâtons monobrin avec gantelets contenant au moins 30% de carbone (disponibles dans les magasins de sport ou sur Internet).

Un réunion d'information sera organisée courant septembre entre les animateurs et les futurs participants pour préciser les modalités pratiques.

Patrick Jobert

C'était notre fête !

Le jeudi 27 mars, l'UATL était en fête. Pour ce bon moment de convivialité, nous étions réunis au Centre Jean-Carmet de Mûrs-Erigné. Depuis longtemps les organisateurs et « acteurs » ont su conjuguer tous leurs efforts pour sa préparation, surmonter les obstacles, les difficiles coordinations …

Dans le hall, nous sommes accueillis par le sourire des hôtesses et en musique avec le groupe folk conduit par **Patrice Griffon.**

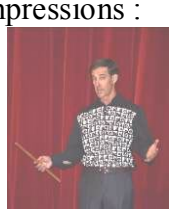
Chaque fois que vous présentez la fête nous rajeunissons de 20 ans disait un Uatélien à **Colette Ménard**. Elle en conclut : *En 3 ans cela fait donc cette équation : 65 - (20x3) = 5…* ***J'ai 5 ans*** *!*
C'est donc sous cette identité de très jeune uatélienne qu'elle nous présentera et nous commentera le spectacle.

Le Président convié à la rejoindre nous invite à passer un bon après-midi après avoir chaleureusement remercié tous ceux qui l'ont préparé et mis en place : Yvette Onillon, Chantal Hardy, les animateurs des différentes scènes…

Un merci particulier à ceux que l'on ne rencontre pas sur scène mais qui œuvrent ans les locaux de l'UATL à l'entretien et l'installation du matériel avec toute leur discrétion et leur efficacité.

La fête commence en musique avec l'**Orchestre dirigé par Louis-Marie Le Strat** qui nous interprète « Rêve de valse » d'Oscar Strauss.

L'activité **Heure du conte** animée par **Nicolas Garnier** est intervenue plusieurs fois en avant-scène (La grand'mère, l'œil du tigre, …)
Il a accepté de nous livrer quelques impressions :



Conter en petit groupe à l'atelier n'est pas toujours facile surtout au début, mais pour interpréter un texte devant un public, il faut le vouloir vraiment :

- Avoir à la fois un ego suffisamment important pour oser se mettre en scène et en même temps une grande humilité pour se mettre au service des contes.
- Respecter la trame de l'histoire tout en l'incarnant avec son corps, son imaginaire et ses émotions. C'est le premier travail du conteur qui doit en outre créer un univers en 3 minutes.

Mais surmonter ces difficultés et conter devant le public de l'UATL a été une expérience très belle et très riche de communication.

"Terpsichore" animé par Francine Poulizac nous présente danses et contredanses XVII^{ème} et XVIII^{ème}

Répertoire et musique inhabituels, un rythme plus lent, des pas délicats … et de nouveaux danseurs.

"Flûtes à Bec" animé par Jean Marie Galisson

Les **"Danses folkloriques" animées par Mme Josiane Thibolt** nous emmènent au Texas.

Ce groupe présentera un spectacle le 15 juin salle Chabrol

"Danses de salon" animé par J. C. Béranger

"Théâtre" animé par Noëlle Darmaillacq
La bonne âme du Se-Tchouan de Bertolt Brecht.

"Danses 1er Empire" animé par Liliane Chauvreau

Admirer les prestations sans remarquer les costumes n'est pas envisageable. Non seulement les danses, musiques et chorégraphies sont conçues par les animatrices mais Liliane Chauvreau, Christiane Lazion et Josiane Thibolt aidées de quelques adhérentes ont créé et cousu les robes d'époque de leurs différents ateliers.

Une très intéressante histoire du costume a été présentée lors du spectacle Floridanse à Chabrol. Elle fera l'objet d'une autre diffusion.

"Danses en lignes" animé par Mme Josiane Thibolt

"Théâtre" animé par Jean-Yves Lecomte
D'après les Bodin's "Face de Bouc, …"

Après l'animation de Colette Ménard et la prestation de **la Chorale animée par Jean Lecuyer avec l'orchestre Folk conduit par Patrice Griffon,** nous nous dirigeons vers le buffet pour un excellent goûter.

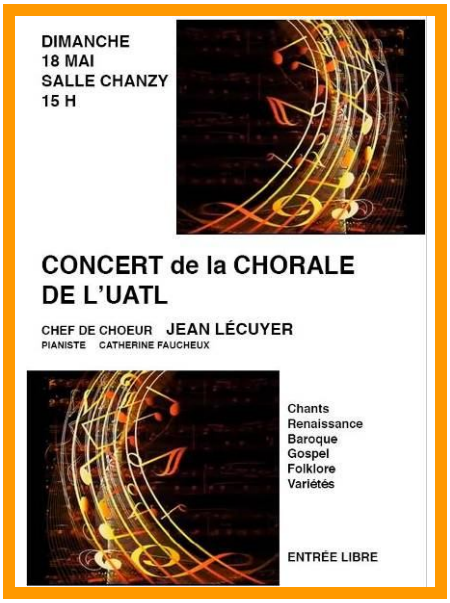
En marge du spectacle
Un passage dans les coulisses me semble toujours une plongée dans un autre monde. Les préoccupations habituelles sont oubliées. Elles font place à une effervescence, des émotions, des instants de panique : un accessoire ou un texte égaré, un jupon qui glisse, un bouton décousu. Tout prend des proportions différentes, la vie est soudain déformée comme au travers d'un kaléidoscope géant. Et malgré tout le trac et les soucis divers, il en ressort pourtant un avis unanime des différents groupes :
Participer à un spectacle est stressant mais tellement passionnant et valorisant. Cela maintient en forme en entretenant le corps, la mémoire. Mais surtout, cette interdépendance crée une précieuse complicité entre nous, génère un lien social qui nous fait vivre une retraite plus heureuse.
Et ces moments de bonheur nous sommes très reconnaissants à l'UATL de nous les offrir.

Jeannette Autrique
(Avec quelques-uns des propos recueillis près des participants)

Remarque : En consultant le journal *Contact* en ligne sur le site de l'UATL on peut zoomer sur les photos !

Eh bien, chantez maintenant !

La chorale vous invite à son concert annuel au théâtre Chanzy le dimanche 18 mai à 15h.



Au programme :
Des chants allant de la Renaissance aux Variétés en passant par le Baroque, le Folklore et le Gospel.
C'est donc un répertoire éclectique, qui je l'espère vous séduira. Il est concocté par Jean Lécuyer, chef de chœur, accompagné par Catherine Faucheux, pianiste.
Un hommage particulier sera rendu à Georges Moustaki, décédé il y a tout juste un an.
Venez nombreux, l'entrée est libre.
Jusqu'à cette année, la mairie mettait la salle Chanzy gracieusement à la disposition de l'association pour son concert annuel.
Qu'elle en soit remerciée.
Désormais nous ne pourrons plus bénéficier de cette gratuité. La location de cette salle étant de 800 € nous nous produirons l'an prochain à la salle Chabrol, plus petite mais moins coûteuse.

Chanter : un partage

La chorale, c'est quatre-vingt choristes qui répètent deux matinées par semaine et qui présentent chaque année un nouveau répertoire dans les maisons de retraite.
Chanter est un plaisir mais le partager avec les résidents qui reprennent les refrains avec un réel entrain, donne à l'activité une autre dimension. Elle atteint le but recherché par notre association : maintenir et amplifier cette ouverture vers l'extérieur.

Catherine Garandeau

Pour chanter avec nous, inscrivez-vous dès maintenant pour la rentrée prochaine !

Trois questions à Michel Danin et à son groupe de recherche

1. Pouvez-vous expliquer aux lecteurs de Contact en quoi votre groupe de recherche (activité 301) est différent des autres activités de l'UATL et comment il fonctionne ?

Ce groupe de recherche, créé il y a trois ans, n'est rattaché à aucun cours. Nous sommes six, et dès le départ j'ai souhaité pour des raisons d'efficacité que le nombre de participants soit limité. C'est un projet dont le déroulement a été prévu sur trois ans. Nous nous réunissons en principe tous les quinze jours, aux Archives Départementales et non pas à l'UATL. En fait, pendant la période de conception et de réalisation de l'exposition nos rendez-vous sont plutôt hebdomadaires !

J. Couegnas J. Bellanger A. Couffon E. Minier M. Danin F. Lechevallier

2. En quoi ont consisté vos recherches ?

Pour notre travail de mémoire, nous avons dépouillé méthodiquement des milliers de dossiers : documents du Service historique de la Défense, des Archives départementales et municipales, des Archives anglaises et allemandes, Journaux de l'époque (Le Petit Courrier, Ouest, Ouest Eclair, Le Maine et Loire…)… Nous avons également recueilli des témoignages écrits et oraux. Nous nous sommes livrés à une analyse critique approfondie – une véritable enquête policière – en croisant les données de nos diverses sources et en les replaçant dans leur contexte. C'est ainsi que l'on fait évoluer la connaissance des faits et leur lecture qui n'est pas la même qu'il y a trente ans…

Certaines données tenues pour acquises se sont parfois révélées inexactes. De même, les souvenirs des témoins de l'époque ont évidemment pâli au fil du temps. Nous venons à eux avec des documents (montage Power Point en particulier) qui les aident à réveiller leur mémoire. C'est un travail délicat, car pour certains ce bombardement a été un véritable traumatisme.

3. Pourquoi et comment une exposition ?

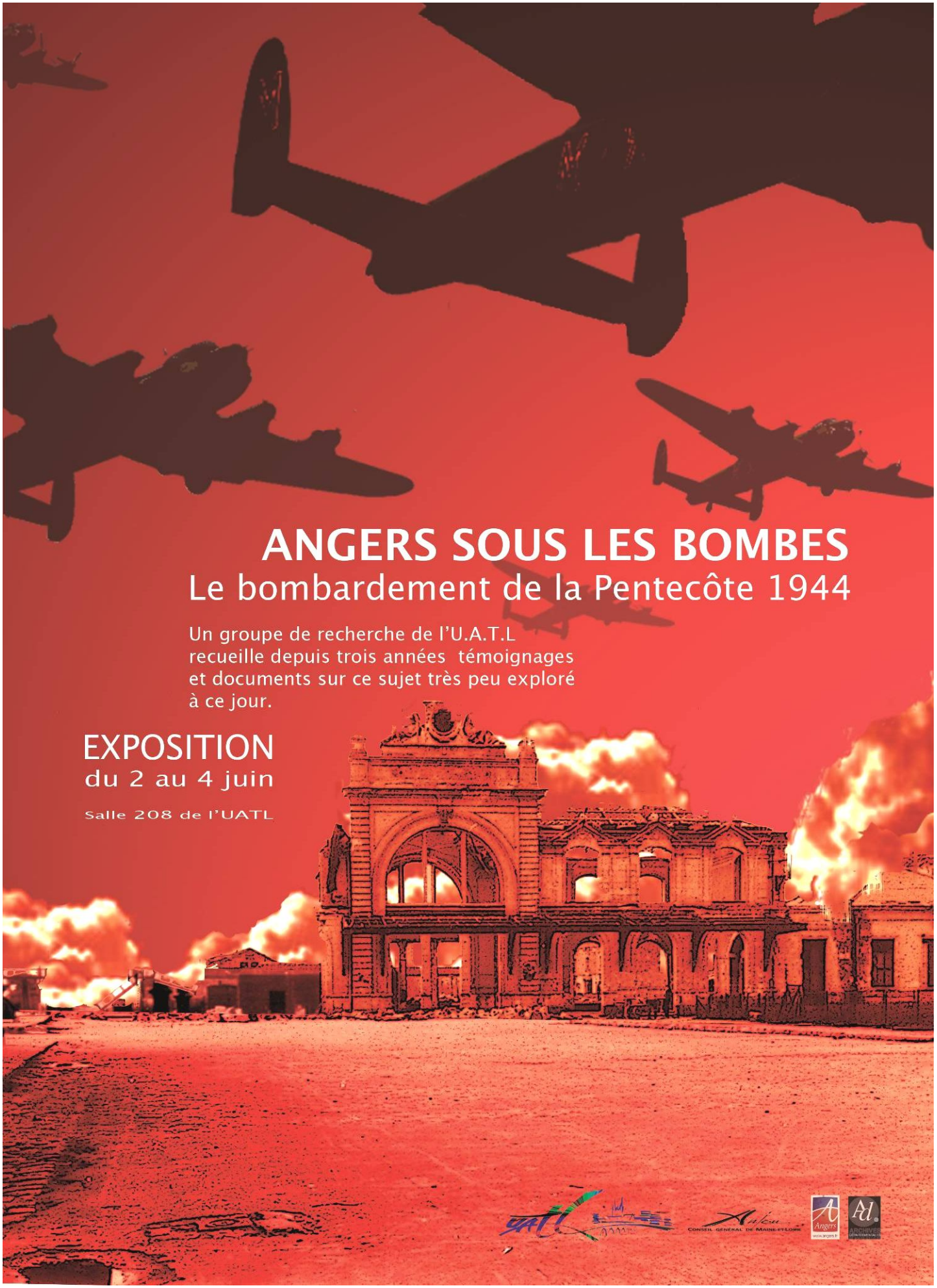
Dès le départ, il était évident que ces recherches devraient aboutir à une synthèse susceptible d'être communiquée au public : livre ou exposition. Voici un an le président Jacobzone, qui en bon historien s'intéresse de près à notre travail, a souhaité que cette réalisation prenne la forme d'une exposition. Celle-ci pourra être gratuitement prêtée par l'UATL après sa présentation rue Pocquet de Livonnières. La Ville d'Angers est déjà intéressée, nous avons également des contacts avec le Conseil Général, un Foyer Logement dont les résidents ont apporté des témoignages, certains musées…

Cette exposition, nous l'avons construite de A à Z : il a fallu choisir les documents, le nombre et la forme des panneaux, le support ; faire la mise en page et les maquettes ; trouver des subventions ; négocier avec les fournisseurs…

« Dans le groupe on a tous les talents ! On travaille comme les instruments d'un orchestre dont Monsieur Danin serait le chef. » (F.L.)

Chacun a apporté ses compétences (graphiques… informatiques…) et nous réaliserons nous-même l'installation. Nous servirons également de guides pour les trois journées de présentation à l'UATL : je prépare actuellement un document qui sera une vraie bible pour les accompagnateurs !

Propos recueillis par Martine Quéchon


ANGERS SOUS LES BOMBES
Le bombardement de la Pentecôte 1944
Un groupe de recherche de l'U.A.T.L recueille depuis trois années témoignages et documents sur ce sujet très peu exploré à ce jour.
EXPOSITION
du 2 au 4 juin
Salle 208 de l'UATL
CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE